

### **AO ENTRAR NO CLUBE EU JÁ VOU SAIR CORRENDO?**

Calma! Primeiro vamos fazer uma avaliação, entender seu histórico e objetivos e após isso iremos elaborar seu treino de forma individualizada. Mas isso é bem rápido, não se preocupe!

### **E SE EU SENTIR DOR AO CORRER?**

Vamos disponibilizar dicas e exercícios técnicos e de fortalecimento, mas se sentir qualquer desconforto o nosso suporte está disponível para te ajudar.

### **COMO ACESSO OS TREINOS?**

Os seus treinos individualizados serão disponibilizados via aplicativo. Todas as instruções serão dadas após a confirmação da compra.

### **COMO É FEITO O PAGAMENTO?**

De maneira muito fácil, via pix, cartão de débito ou crédito e boleto.

### **PRECISO JÁ SABER CORRER BEM PARA PARTICIPAR DO CLUBE?**

Não, não, não! Recebemos bem e treinamos corredores com todos os níveis de experiência, inclusive quem quer começar do zero.

### **É PRECISO FAZER UM TRABALHO DE FORTALECIMENTO PARA CORRER?**

Um trabalho de fortalecimento é fundamental para prevenir lesões e ajudar na performance. Mas é mais fácil do que parece e vamos te ensinar exercícios simples e eficazes!

### **NUNCA CORRI, VOU CONSEGUIR?**

Claro! Basta você se empenhar para isso e contar com a nossa ajuda!

### **SOU SEDENTÁRIO, EM QUANTO TEMPO CONSEGUIREI CORRER?**

Somos únicos! Isso vai depender da sua condição física, seus objetivos e principalmente do seu empenho. Mas estamos aqui pra te ajudar!

### **VOU TER QUE CORRER MARATONA UM DIA?**

Só quando quiser, e SE quiser. As distâncias percorridas não te definem! Aproveite o processo!

### **E SE EU TIVER DÚVIDA SOBRE A EXECUÇÃO DO TREINO?**

Seremos claros e objetivos na prescrição do treino, mas QUALQUER dúvida, angústia ou desconforto serão resolvidos pelo nosso suporte! É só mandar um e-mail ou WhatsApp que responderemos em até 12 horas. Os contatos estão no fim dessa página.

### **COMPREI, MAS QUERO DESISTIR. E AGORA?**

Duvidamos que você não fique satisfeito! Mas caso se arrependa é só mandar um e-mail ou WhatsApp, dentro do período de 7 dias após a compra, que responderemos em até 12 horas providenciando seu estorno. Os contatos estão no nosso site.